DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA I UBEZPIECZ. SPOŁECZNYM
ROK I LIPIEC 1931 NR. 4



SŁOŃCE, POWIETRZE i WODA TO ZDROWIE



SŁOŃCE

Wszystkim potrzebne do życia. W jego promieniach rozwija się, rośnie i krzepi wszelkie stworzenie. Gdy nadejdzie wiosna i słońce silniej zaczyna przygrzewać, gdy w lecie pełnią swych promieni kąpie pola, góry i rzeki, wita je ptak śpiewem — roślina kwieciem. Tylko człowiek przez długi czas gardził słońcem i krył swe ciało przed jego promieniami.

Dopiero w ostatnich latach, gdy zrozumiano jak wielkim czynnikiem leczniczym jest słońce, zaczęto głosić hasło urządzania kąpieli słonecznych wszędzie, na plażach, łąkach, leśnych polanach, balkonach a nawet na płaskich dachach domów. Dziś kąpieli słonecznych używają szerokie masy, zaś na brązowo opalona skóra stała się modna.

Jakie korzyści dają ustrojowi ludzkiemu promienie słoneczne?

Dzięki swoistym właściwościom, naświetlając skórę, wpływają na sprawność całego ustroju. Badania wykazały, że wzrost dzieci postępuje szybciej, im więcej korzystają z promieni słońca. Działając na skórę, czynią ją jędrniejszą, sprężystszą i bardziej atłasową, opalona, lecz nigdy poparzona słońcem skóra, jest odporniejsza na wszelkie zarazki. Szybko goją się rany i znikają pryszczyki. Polepsza się skład krwi, hartuje cały ustrój, leczą się nerwy. Ciało ludzkie staje się pod wpływem słońca piękne. Doskonale leczy, jest prawie jedynem lekarstwem usuwającem niedokrwistość, (anemję) a w przypadkach krzywicy (choroby angielskiej) u dzieci jest słońce lekarstwem najskuteczniejszem. W leczeniu ogólnego odtłuszczenia jest bardzo pomocne, odgrywa bowiem dużą rolę w przemianie tłuszczu.

Słońce leczy gruźlicę a zwłaszcza gruźlicę kości i skóry. Wiadomo, że sanatorja dla chorych na płuca urządza się w górach, gdzie siła działania promieni słonecznych jest większa. Lecz leczenie to może odbywać się tylko według wskazówek lekarza, gdyż w niektórych przypadkach, pod wpływem słońca, mogą nastąpić u gruźlika katastrofalne skutki.

Słońce niszczy chorobo-twórcze drobnoustroje.

Mnożące się bardzo szybko bakterje najrozmaitszych chorób, zagrażające na każdym kroku zdrowiu i życiu człowieka, giną pod działaniem promieni słonecznych, podobnie jak giną masowo w zalążkach komary i różne inne owady, roznoszące choroby.

Słońce jest lekiem, które, jak każdy inny lek, jeżeli nie ma zaszkodzić, musi być użyte celowo.

Opalanie się stało się modne.

A czegóż nie robi człowiek dla mody?

By nie dać się ubiec innym w zawodach do „czarnej skóry" często ze szkodą dla zdrowia, nieraz z narażeniem życia „smaży się" przez kilkanaście godzin, używa najrozmaitszych kosmetyków, smaruje ciało oliwą, olejkami orzechowemi, — byle prędzej się „wyczernić".

Ustrój ludzki sam broni się przed nadmiarem słonecznych promieni. Czerniejąca skóra ma za zadanie pochłaniać część promieni i nieprzepuszczać ich wgłąb ciała. Dlatego osoby, które opalają się powoli a skóra ich pod działaniem promieni szybko czerwienieje, winny być bardzo ostrożne, gdyż łatwo nastąpić może oparzenie. Szczególnie zaś należy być ostrożnym z opalaniem niemowląt i małych dzieci. Niemowlętom wystarczy, gdy całkiem nago poleżą parę godzin w cieniu drzewa, starsze dzieci mogą bawić się w słońcu byle tylko miały główkę osłoniętą lekkim białym kapelusikiem.

Oparzenia lżejsze przejawiające, się pieczeniem, swędzeniem i złuszczeniem się naskórka nie są groźne dla zdrowia, lecz nie przynoszą też żadnej korzyści. Oparzenia ciężkie wymagają wkroczenia lekarza i mogą po dłuższej chorobie pozostawić blizny.

Udar słoneczny jest następstwem silnego działania promieni słonecznych na głowę i objawia się silnym bólem głowy, zawrotami, rozszerzeniem źrenic, drgawkami i wymiotami.

Są to wszystko objawy podrażnienia opon mózgowych i mózgu, które występują pod wpływem prześwietlenia i przegrzania skóry. Najgroźniej objawy te występują u człowieka, który przed lub w czasie opalania się użył chociażby małe dawki alkoholu (piwo, wódka itp.).

Chorego należy przenieść w cień i wezwać natychmiast lekarza.

W czasie letnich miesięcy należy wykorzystać w największej mierze promienie słoneczne. Jednak jako zasadę należy postawić dążenie do zdrowia a nie uczynienie zadość modzie.

Nie każdy może i nie każdy musi się opalić, lecz, każdy winien czerpać ze słońca zdrowie.



Kąpiel jako czynnik zdrowotny znaną była w najdawniejszych czasach i pierwotnie należała również do obrzędów religijnych (kąpiele oczyszczające).

Do szczytu rozkwitu doszły kąpiele i ich znaczenie w czasach starożytnych, kiedy to cesarze rzymscy wznosili najwspanialsze łaźnie dla ludu i kiedy w nich skupiało się życie publiczne. Bez owych łaźni publicznych nie można sobie wyobrazić życia dawnych Rzymian tak dalece spojone są z pojęciem ich kultury. Do dziś mierząc kulturę materjalną poszczególnych społeczeństw na litry wody zużytej przez mieszkańców wielkich miast, musimy zdumiewać się nad ogromem urządzeń rzymskich; na głowę mieszkańca Rzymu wypadało dziennie około 2.000 litrów wody, podczas gdy Londyn czy Berlin mogą się pochlubić tylko 150 względnie 94 litrami na głowę. Na czem polega doniosłość kąpieli?

UWOLNIJMY CIAŁA Z PĘT UBRANIA

„Uwolnijmy ciała z pęt ubrania" oto hasło, jakie dzisiaj głoszą niektórzy odważni ludzie i którego urzeczywistnienie postawili sobie za cel. Apel ten odnosi się przedewszystkiem do mężczyzn. Kobiety „niewolnice mody" na szczęście noszą przewiewne, lekkie i higjeniczne suknie i o tyle znajdują się w lepszem położeniu od mężczyzn, którzy z jakimś dziwnym uporem i skostniałym konserwatyzmem nie chcą odstąpić od szablonowej elegancji swego ubioru, urągającego najprostszym wymogom higjeny.



Dobrze dopasowany i wywatowany garnitur obciąża nas nietylko swym ciężarem, lecz przedewszystkiem tamuje swobodę ruchów i temsamem utrudnia prawidłowe czynności różnych narządów. Kołnierzyki, najczęściej za ciasne, uciskają szyję, utrudniając przez to swobodne krążenie krwi w głowie. Wskutek tego następuje przekrwienie żylne w mózgu, co wywołuje bóle głowy i większe oraz szybsze zmęczenie w pracy.

A jakżeż okropną jest zawiła sprawa ubierania się, która niejednego doprowadza do „szewskiej pasji" i odbiera mu humor na cały dzień!... Ileż to wymaga cierpliwości i kosztuje czasu szukanie zarzuconej spinki lub zapinanie jej, albo wiązanie krawata. Ileż energji zużywa noszenie najczęściej wełnianego ciężkiego ubrania, które utrudnia oddychanie skóry... Człowiek stale wydala przez skórę pewną ilość potu, większą w czasie upałów. Z potem uchodzą z ustroju szkodliwe substancje. Dzięki parowaniu potu, które pochłania dużo cieplika, reguluje się ciepłota



ustroju, co jest bardzo ważne dla jego prawidłowej sprawności.

Wszak przegrzanie ustroju jest powodem nieraz śmiertelnego udaru słonecznego, któremu częściej ulegają mężczyźni wskutek niehigjenicznego ubrania. Podają pisma, że w Ameryce w bieżącym roku zanotowano blisko półtora tysiąca ofiar udaru słonecznego.

Tłuszcz gruczołów łojowych w skórze miesza się z potem i pyłem, wysycha i zatyka ujścia gruczołów potowych, co oczywiście, odbija się bardzo ujemnie na zdrowiu i sprowadza różne przykre dolegliwości, pryszcze, potówki oraz



potęguje zmęczenie. Skóra traci swą odporność na zmiany atmosferyczne i temsamem łatwiej następują zaziębienia.

Dzisiejsze ubranie męskie jest nietylko pancerzem, krępującym swobodne ruchy i chroniącym niestety ciało przed dostępem powietrza, ale jest również siedliskiem zarazków. Gruby materjał ubrania nasiąkniętego potem, wielka ilość kieszeni, wypełnionych mnóstwem zupełnie nieraz niepotrzebnych drobiazgów, są prawdziwym rajem dla niezliczonych bakteryj, rozmnażających się zupełnie swobodnie, gdyż wskutek znacznej ceny ubrania, nie każdego stać na częstszą jego zmianę.



Na szczęście ruch w kierunku reformowania ubrania męskiego rozpoczął się. Szerzy się propaganda za lekkiem ubraniem, przeciw kołnierzykom, kamizelkom i innym niepotrzebnym dodatkom.

Zaleca się cienkie materjały, przepuszczające łatwo powietrze, niekrępujące swobody ruchów, przytem o wiele tańsze.

Niestety mało jest ludzi odważnych, którzy nie wahają się zerwać z przestarzałą i niezmiernie szkodliwą dla zdrowia dzisiejszą modą męską. Oby jak najwięcej znaleźli naśladowców!

Prawdziwą hańbą XX w., wieku postępu i wynalazków jest poświęcanie przez mężczyzn zdrowia, skostniałej i sztywnej modzie, przypominającej czasy „kołtunów i czarownic".

Oby jak najprędzej przyszło uświadomienie, że winno służyć nie zdrowie modzie ale moda zdrowiu.

Omijając względy przyjemności, dalej czystości ciała (kąpiel oczyszczająca) wreszcie — jak w starożytności względy socjalno-kulturalnej natury, musimy wskazać na znaczenie kąpieli dla higjeny osobniczej a z tem i zdrowia publicznego. Działa ona odświeżająco na skórę, ułatwiając jej naturalną czynność wydzielniczą, wydalniczą, regulującą ciepłotę, oraz hartującą jej subtelny aparat naczyniowo-nerwowy, który decyduje o odpowiedniej reakcji organizmu na warunki atmosferyczne.

Woda rozmiękcza i usuwa stary złuszczający się naskórek wraz z kurzem i miljardami drobnoustrojów. Umożliwia przez to lepszy „oddech" skóry, pobudza jej żywotne czynności. Kąpiel jest równocześnie niejako masażem nerwów skórnych i delikatnych jej naczyń krwionośnych. Masaż taki działa łagodząco, obniżając ich wzmożoną pobudliwość lub podnosząc osłabioną, wzmacniając i uspakajając ich chwiejność.

Ten hartujący wpływ na skórę i układ naczyniowo-nerwowy ma doniosły wpływ na cały ustrój i podnosi jego odporność na chłód i ciepło, na zmienność warunków atmosferycznych. Tak zahartowana skóra uniemożliwi zaziębienie się, wszelkie katary, grypy i reumatyzmy, trapiące niehigjenicznie żyjących i ubierających się mieszkańców, którzy przez brak łączności z naturą, wodą i słońcem utracili swą pierwotną odporność. Jeśli do kąpieli dodamy tak idealny sport jak pływanie, rozwijające harmonijnie system mięśniowy, dający przytem wspaniałą gimnastykę oddechową, w słońcu, w czystem i rzeźwem powietrzu nadwodnem, otrzymamy rzeczywiście idealne warunki zdrowotne. *drW.M.*

CHROŃMY OCZY PRZED URAZAMI



W RAZIE USZKODZENIA OKA

Zawiła budowa stosunkowo małego narządu wzroku jest przyczyną, że nieznaczny zresztą uraz, trafiając w oko, wywołuje poważne dla niego następstwa. Mimo naturalnych urządzeń ochronnych jest oko, zwłaszcza u człowieka, stale wystawione na urazy tak w pracy, jak i poza nią. Różnego rodzaju i różnej siły urazy nieraz nie dają się przewidzieć, gdyż są wynikiem nieobliczalnego przypadku. Niemożemy się przed podobnemi urazami uchronić. Trudno bowiem celowo uchronić oko zarówno przed ciężkiemi stłuczeniami (np. przed uderzeniem o róg wystających sprzętów) jak i lekkiemi urazami, (np. przed wpadnięciem do oka pyłu ulicznego, muszek itp.) Jeżeli oko ulegnie ciężkiemu skaleczeniu, groza objawów zewnętrznych, silny ból, obawa upośledzenia, a nawet utraty zdolności widzenia zmuszają chorego do szukania właściwej pomocy u lekarza. Znacznie gorzej bywa w przypadkach lekkich urazów. Często w razie dostania się drobniejszych obcych ciał na powierzchnię gałki ocznej, człowiek sam potęguje skutki nieraz zupełnie nikłego urazu, przez nieodpowiednie postępowanie. Najczęściej gwałtownie trze oko palcami lub chustką w płonnej nadziei, że tą drogą pozbędzie się dokuczliwego uczucia ciała obcego w oku. Niestety, skutek bywa wprost przeciwny. Przez tarcie przenosi on z palców lub chustki na spojówkę oka nieraz bardzo zjadliwe zarazki, które same przez się bez spółdziałania ciała obcego wywołać mogą ostry nieżyt spojówkowy.

Jeżeli przytem ciało obce jest twarde i kanciaste (np. odprysk węgla), przesuwanie podczas tarcia po oku kaleczy jego powierzchnię tak, iż może powstać na oku wrzód, którego leczenie wymaga nieraz dłuższego czasu.

Skoro nieraz nie umiemy ustrzec oka przed urazami, trzeba umieć celowo zapobiegać przed ich skutkami. Ciała obce miękkie i drobne zostaną spłukane z oka przez obficie spływające łzy, natomiast większe ciało obce i chropowate musi z oka umiejętnie usunąć ręka lekarza, niezależnie od miejsca, w którem ono utkwiło: w rogówce czy w worku spojówkowym.



IDŹ ZARAZ DO LEKARZA

O celowej ochronie oczu przed urazami można myśleć tylko podczas pracy w pewnych zawodach, które nastręczają specjalne niebezpieczeństwa dla narządu wzroku. Do takich należą: kamieniarstwo, ślusarstwo, kowalstwo, stolarstwo, w których groźne są mechaniczne urazy; dalej zawody, posługujące się żrącemi ciałami chemicznemi (kwasy i zasady) wreszcie zawody, których pracownicy są narażeni na olśniewające światło lamp elektrycznych. Zabezpieczyć oczy we wszystkich powyższych trzech grupach pracy zawodowej można i należy. Do tego służą odpowiednie dla każdego zawodu szkła ochronne. Przestrzeganie wskazówek o ochronie oczu podczas pracy zawodowej, możliwie zmniejszyłoby znaczną dziś liczbę osób, które są pod każdym innym względem pełnowartościowe, a tylko wskutek upośledzenia zdolności widzenia utraciły znaczną część zdolności zarobkowej; nie wspominamy już o nieszczęśliwych, którzy oślepli!...

Oczywiście, nawet najlżejszem uszkodzeniem oka należy jak najprędzej odpowiednio zaopiekować się.



Tragedja niewidomego

Jestem ślepy!
Nigdy już nie zobaczę
słońca
kwiatów.

Nigdy już nie będę oglądał
roześmianych twarzyczek
swych dzieci!

Ciała obce należy natychmiast usunąć z oka, w przeciwnym bowiem razie powstać mogą owrzodzenia rogówki, po których wygojeniu mogą pozostać nieprzeźroczyste plamki, nieraz obniżające bystrość wzroku. Gorzej bywa, jeżeli ciało obce przebije osłonki oka i utkwi we wnętrzu gałki ocznej. Wówczas natychmiastowa pomoc lekarska jest bezwzględnie konieczna, gdyż widoki uratowania oka maleją z każdą godziną zwłaszcza, jeżeli razem z ciałem obcem dostaną się do oka zarazki (gronkowce, paciorkowce itp.) Wówczas powstaje w oku ropne zapalenie.

Należy pamiętać, że nawet właściwe leczenie w tem ciężkiem powikłaniu nieraz zawodzi, a wtedy szybkie usunięcie uszkodzonej gałki ocznej zabezpieczy przed t. zw. sympatycznem zapaleniem.

Oko, uszkodzone przez wypryśnięcie żrącego ciała, również wymaga odpowiedniej opieki. *Jeżeli pomocy lekarskiej nie ma na miejscu, należy bezpośrednio po wypadku obficie przepłukać oko mlekiem lub oliwą.* Przez to żrące ciało poczęści spłukuje się, poczęści zaś jego działanie zobojętnia się. Dalsze leczenie powinien przeprowadzić lekarz.

Wreszcie należy poświęcić kilka słów sprawie urazów, których przyczyną staje się nieświadomość i lekkomyślność ludzka.



POMOC KOLEGI

Na wpadnięcie ciała obcego do oka najbardziej narażają się podróżni wyglądający z okien biegnącego pociągu. Nie należy zapominać, że iskra, która wpadła do oka, może wywołać nietylko urazowy nieżyt spojówek, gałki i powiek, gdy utkwi w rogówce, ale po jej przebiciu może dostać się do głębszych części oka, np. do soczewki i spowodować jej zaćmę (zmglenie soczewki) i utratę zdolności widzenia, którą przywrócić można tylko przez zabieg operacyjny i następowe stałe używanie odpowiednich okularów.

Próżność, lekkomyślność i nieświadomość bywa dziś często przyczyną ostrego nieżytu spojówek u kobiet, hołdujących głupiej modzie, rzekomo upiększającej obsadę oka przez farbowanie łuków brwiowych, po usunięciu naturalnych brwi i przez farbowanie rzęs. Często w kilka godzin po wyjściu z „salonu piękności" oczy kobiety przedstawiają groźny obraz. Opuchnięte, zaczerwienione powieki uniemożliwiają otwarcie oczu, ze szpar powiekowych spływająca obfita ropna wydzielina, dotkliwy ból i palenie oczu łącznie z powyższemi przedmiotowemi objawami powinny odstraszyć od podobnych nierozumnych zabiegów. Nieżyt spojówek, który powstał w ten sposób, często wymaga bardzo długiego, miesiącami przeciągającego się leczenia zwłaszcza, gdy dotknie osobę mniej odporną.

Wartość oka, tego najsubtelniejszego narządu ludzkiego, jest dla każdego zrozumiała. Tem niemniej należy stale przypominać najszerszym warstwom ludności o potrzebie jego ochraniania, gdyż uszkodzenie a tembardziej utrata oka i wzroku staje się niepowetowaną szkodą dla poszczególnych ludzi i dla ogółu.

Dr. Jarosława Włodyżanka



MOŻE SPOWODOWAĆ ŚLEPOTĘ

UKĄSZENIE ŻMIJI

Ubiegłego lata pisma niemal codziennie niepokoiły czytelników niebezpieczeństwem, grożącem ze strony jadowitych żmij, które napastowały przechodniów w warszawskich ogrodach publicznych. Gad ten obrał za główną siedzibę Ogród Saski w Warszawie. Najbardziej zagrożone były dzieci, gdyż ich gołe nóżki są najdostępniejsze dla jadowitych kłów żmiji.

Skoro jad dostanie się do rany, urażony doznaje pieczenia, miejsce ukąszenia brzęknie. Tymczasem od miejsca wkłucia zębów żmiji w górę poczynają biec czerwone pręgi, a najbliższe gruczoły brzękną i stają się bolesne. Stopniowo puchnie cała kończyna, urażony słabnie, co dowodzi rozlewania się jadu po całym ustroju. Powstaje zawrót głowy, uczucie lęku, ból głowy, duszność; ukąszony doznaje nudności, wymiotuje i popada w omdlenie.

Zwykle tylko dla dzieci ukąszenie naszych żmij bywa śmiertelne. Dorośli łatwiej znoszą niewielką ilość wsączonego do ustroju jadu. W lżejszych przypadkach (np. ukąszenie przez pończochę, która na sobie zatrzymuje część jadu) objawy zatrucia mijają już po tygodniu.

Pierwszym środkiem, jaki należy zastosować przeciw skutkom ukąszania, jest silne przewiązanie odnóża powyżej miejsca ukąszenia. Jeżeli przewiązanie trwa 2—3 godzin, może wystąpić gangrena kończyny. To też niezwłocznie należy szukać pomocy lekarza. Wysysanie rany może zatruć wysysającego i zarazem zakazić ranę drobnoustrojami, znajdującemi się w jamie ustnej. dla tego należy zaniechać tego sposobu ratowania ukąszonego. Natomiast można postawić bańkę suchą, która wyssie jad z rany. Jeżeli pod ręką niema bańki, można ranę polać roztworem nadmanganianu potasowego (*Kali hypermanganicum*). Wypalanie rany należy pozostawić lekarzowi, który, o ile to uzna za potrzebne, uczyni to umiejętnie, nie narażając rany na zakażenie.

Choremu należy podawać w większej ilości kawę lub herbatę. Spotęgowane przez to oddawanie moczu i pocenie się pomoże do szybkiego usunięcia jadu z ustroju.

Alkohol w każdej postaci nietylko nie pomaga, lecz nawet szkodzi ukąszonemu.

Niektóre apteki posiadają na składzie surowicę przeciw-żmijową. Im wcześniej ją zastosujemy, tem szybsze i pewniejsze będzie jej działanie.

Najlepiej można uniknąć ukąszenia przy pracy na łące, w lesie lub polu przez noszenie wysokich butów z grubej skóry, której żmija nie zdoła przebić swemi kłami. Pozatem należy przed spoczynkiem na ziemi upewnić się, że niema w pobliżu żmij.

Żmiję można łatwo zabić uderzeniem kija. Głowę jej należy potem końcem kija dokładnie zgnieść, gdyż ukłucie się kłem zabitej już żmiji również może wywołać zatrucie.

BIEGUNKI LETNIE U DZIECI

Począwszy od maja aż do końca sierpnia występują u niemowląt tak zw. biegunki letnie. Dzieci karmione piersią prawie nigdy nie zapadają na nie, zapadają natomiast dzieci karmione sztucznie. A dzieje się to z różnych przyczyn. Mleko krowie podczas upałów łatwiej się psuje i ulega rozkładowi. Dlatego prawie każde dziecko mlekiem złem karmione, cierpi w lecie na zaburzenia jelitowe, wskutek tego jest słabsze, mniej odporne i łatwiej ulega chorobie. Dalszą przyczyną biegunek są mieszkania, zwłaszcza w miastach, duszne, źle przewietrzane, niehigjeniczne. Wreszcie wadliwe ubranie i zawijanie dzieci w grube puchowe poduszki i nakrywanie niemi. Wszystko to wywołuje przegrzanie ustroju a w następstwie tego chorobę. Zaczyna się ona nagle gorączką dochodzącą do 41°C, wymiotami, biegunkami, utratą przytomności, drgawkami i często kończy się śmiercią.

Zapobiec wystąpieniu tej strasznej choroby można przez całkowite, względnie przynajmniej częściowe karmienie dziecka piersią. W razie zachodzącej konieczności sztucznego karmienia, należy dbać, aby mleko krowie było świeże i niefałszowane. Po przegotowaniu należy je przechowywać w zimnem miejscu pod przykryciem. W czasie dużych upałów lepiej podawać pokarmy gotowane na wodzie, z małą ilością mleka lub zamiast zwykłych mieszanek $\frac{1}{2}$ mleka, $\frac{1}{2}$ wody podawać $\frac{3}{4}$ wody i $\frac{1}{4}$ mleka a ponadto podawać dużo płynów w postaci czystej wody oczywista przegotowanej i ostudzonej lub herbaty z sacharyną.

Mieszkania wietrzyć, a o ile to jest możliwe nie gotować i nie prać w izbie, w której przebywa dziecko. Ubierać dziecko w czystą i lekką koszulkę, nie trzymać w puchowej poduszce ani w domu, ani na wolnem powietrzu. Kąpać dziecko codziennie.

Jeżeli wystąpią powyżej wspomniane gwałtowne objawy chorobowe, natychmiast należy udać się o poradę do lekarza. Zanim lekarz jej udzieli należy stosować chłodne okłady na całe ciało, zmieniając je co pół godziny i podawać w dostatecznej ilości herbatę z sacharyną lub przegotowaną wodę. Dawniej, gdy nieznano przyczyn tej choroby, niemowlęta ginęły w lecie masowo. Obecnie śmiertelność znacznie się zmniejszyła, co należy do zasług poradni Kas Chorych, Ośrodków opieki nad dzieckiem itd., które dążą do uświadomienia szerokich mas społeczeństwa.

Dr. R. Turowa.



Dlaczego w góry i w lasy?

Dziś, w epoce wyścigu pracy stał się koniecznością i inny wyścig: wyścig do zdrowia. Bez niego ani nie mógł by się odbywać ani dobiec do utęsknionej mety ten pierwszy. Brakłoby nam sił do końca. Dlatego ruch odrodzenia fizycznego zaczyna dziś ogarniać masy, które zrozumiały, że jednostronność naszego życia i pracy, jednostronność nawet naszej zabawy i przyjemności musi doprowadzić zwłaszcza mieszkańców miast do nieuchronnego zwyrodnienia. I oto możemy obserwować dziś w każdą niedzielę i święto wyścig do zdrowia, a ucieczkę od miasta. Setki turystycznych pociągów, tysiące aut, rowerów, piechurów. Ich start to duszne pełne kurzu ulice, mroki i wilgoć suteryn, monotonja biur i fabryk. Ich meta to góry i lasy.

Jakże wygląda czekająca ich nagroda, zaiste nie przechodnia, lecz trwała?

To puhar kryształowy powietrza, wielka wstęga rzek, złoty żeton słońca. Oto symbole skarbów zdrowia, czekające nas na łonie przyrody. Rzadkie powietrze górskie pogłębia oddech, pobudza czynność zwiotczałego serca, cudownie mnoży ciałka krwi w naszych żyłach. Ozon lasów i pól przenika do głębi płuca, w których zalega jeszcze ciężkie miejskie powietrze. Powiększa ich pojemność, spala czystym prądem czynnego tlenu trujące odpadki przemiany materji, uboczne twory naszej tak często zbyt forsownej pracy. Spala trucizny znużenia (t. zw. kinotoksyny) przywracając naszemu mózgowi jasność myśli, a nerwom spokój i ukojenie. Nieskończona dal i świeża zieleń daje wytchnienie oczom, zmuszanym wciąż do patrzenia zbliska. Zdrowy ruch na świeżem powietrzu zaostrza apetyt, pędzi żywiej krew w członkach, powodując lepsze odżywienie.

Prostują się zgarbione plecy, napinają się rozluźnione stawy,



Korzystajmy z okazji jedzmy jarzyny i owoce

Pół tysiąca lat temu, kiedy na podbój świata wyruszyli w wątłych łupinach statków żaglowych dzielni podróżnicy, stanął im w drodze wróg groźniejszy niż burze morskie i trudy, wróg okrutniejszy niż głód — choroba ciężka i dziwna taka, jakiej poprzednio nie widziano nigdy. Silni i rośli marynarze tracili siły, ciało ich z wolna pokrywało się czerwonemi, sinemi i zielonemi plamami, z obrzękłych i gnijących dziąseł sączyła się krew. Ludzie ginęli jak muchy tak, że kierownik wyprawy, Vasco de Gama, zdołał zaledwie połowę swojej załogi przywieść do ojczyzny. Z dziwną tą chorobą nieraz jeszcze spotkała się ludzkość. Podczas oblężenia Paryża przez Niemców w r. 1871 tysiące ludzi na nią wyginęło, ale naprawdę potrzeba było setek lat, żeby polski uczony w Warszawie, Funk, wykazał co było istotną przyczyną tej choroby. Okazało się mianowicie, że chorzy bardzo szybko wracali do zdrowia po podaniu im do jedzenia świeżych owoców i jarzyn, bowiem w ich soku jest „coś", co na tę chorobę jest cudownem lekarstwem. Tem łatwiej można się było przekonać o skuteczności tego lekarstwa, podczas wielkiej wojny światowej, w czasie której, zwłaszcza w miesiącach zimowych, wielu żołnierzy zapadało na szkorbut, bo tak nazywa się ta choroba. Kiedy dla lepszego jej zbadania, zaczęto robić różne doświadczenia, przekonano się, że jeśli człowiek przez długi okres czasu żyje samym tylko mięsem lub chlebem, czy też samemi ziemniakami, zaczyna chorować, zależnie od tego co dostaje do jedzenia. Kiedy człowiek jada wyłącznie chleb i kluski zaczyna chorować na szkorbut, a szybko powraca do zdrowia, gdy dostanie świeże owoce lub jarzyny. Przekonano się dalej, że maleńkie dzieci sztucznie karmione, blade, słabe, bardzo prędko powracają do zdrowia, kiedy prócz ich zwykłego pokarmu (gotowanego krowiego mleka) daje się im sok wyciśnięty z owoców lub jarzyn. Dlatego też, to cudowne lekarstwo zawarte w jarzynach i owocach, lekarstwo, które wracało życie, nazwano witaminem, ponieważ łacińskie słowo „vita" znaczy życie. Przekonano się po dokładnych badaniach, że owe witaminy znajdują się w dużej ilości w jabłkach, pomidorach, cytrynach, pomarańczach, marchwi i wogóle w soku świeżych owoców i jarzyn, a nawet w mleku krów, żywionych zieloną paszą. Zresztą jarzyny i owoce poza zawartością witaminów posiadają jeszcze inne znaczenie; przez urozmaicenie jednostajnego pożywienia pobudzają nasz apetyt, pomagają w trawieniu, które regulują nieszkodliwie i bez porównania lepiej niż zachwalane w gazetach lekarstwa.

Czyż potrzeba więcej zachęty do spożywania jarzyn i owoców, zwłaszcza teraz kiedy jest ich duża ilość i co najważniejsze o tyle tanie, że są dostępne dla każdego.

Nie trzeba jednak brać wszystkiego jednostronnie. Pamiętając o jarzynach i owocach, nie należy jednak wyrzucać z kuchni mięsa, czy potraw mącznych. Wiemy bowiem, że wyłącznie jarzyny i owoce nie wystarczą do życia. Pamiętają przecież starzy ludzie, zwłaszcza po wsiach, na przednowku ludzi ginących na t. zw. puchlinę głodową, jako następstwo wyłącznego żywienia się jagodami i zieleniną. Ideałem dobrego pożywienia jest pożywienie mieszane zawierające w dostatecznej ilości pokarmy mączne, mięso, jaja, tłuszcze i witaminy.

Pomimo jednak tego ogromnego znaczenia jarzyn i owoców, nie doceniają ludzie należycie ich wartości i dlatego teraz szczególnie, kiedy te cudowne „witaminy" są dość tanie należy propagować hasło: „korzystajmy z okazji jedzmy owoce i jarzyny". *J. G.*

ścięgna i zwiotczałe mięśnie. Słońce opala i hartuje nagie ciała, cisza i spokój działają jak balsam na przemęczone stałem napięciem nerwy, wraca równowaga i radość życia.

Lecz nietylko ciało czerpie skarby siły i zdrowia z rozłogów gór i lasów. Już starożytnym znanym był umoralniający wpływ natury, krzepiący i podnoszący ducha ludzkiego. Znaną była prawda, że piękno i dobro to nierozłączni towarzysze. Widzimy jak sport budzi braterstwo i koleżeństwo, a ludzie, obcujący wiele z przyrodą, okazują się z reguły jednostkami szlachetnemi, zdolnemi do poświęcenia i bohaterstwa. W obliczu majestatu przyrody nie może ostać się słabość, małość i nikczemność. Uzdrawia ona dusze ludzkie jak i ciała, są one bowiem nie złe lecz chore. My nie czekajmy na chorobę! Zapobiegajmy jej w cudownem sanatorjum natury! *Dr. W. M.*



KOLONJE I PÓŁKOLONJE

Upał. Ulica w dużem mieście lub ośrodku fabrycznym. Od rozgrzanych płyt chodnika i murów kamienic bucha na przechodnia żar gorącego powietrza. Silny blask odbijających się od białych ścian promieni słonecznych, zmruża jego oczy i skrzywia w grymas zlaną potem twarz. Duszno i parno. Przychodzi wiatr. Zbiera z ulicy masy pyłu, kurzu, śmieci i nieczystości i wraz z miljardami zarazków wciska tę mieszaninę przechodniowi do ust, oczu, nosa, do włosów i w ubranie. Daremnie człowiek broni się i zasłania. Po chwili drugi, silniejszy podmuch przynosi dym i sadze.

I dopóki deszcz-higjenista nie zmyje gruntownie ulic i nie oczyści atmosfery, mieszkaniec miasta musi znosić cierpliwie jarzmo ulicy.

A jarzmo to jest dosyć ciężkie. *Obliczono, że na głowę mieszkańca dużego miasta przypada rocznie 120-230 kilogramów unoszącego się stale w powietrzu pyłu.*

I w takich warunkach muszą żyć ludzie i ma rozwijać się młode pokolenie.

Trzeba robić wszystko, by wywieźć daleko za miasto, — na łąki i do lasów tych najmłodszych, a w pierwszym rzędzie tych, których rodzice, ze względów materjalnych nie są w stanie pozwolić sobie na wyjazd na wieś.

Robi się w tej dziedzinie wiele, lecz to kropla w morzu w porównaniu z tem, co jest do zrobienia.

Rozmaite instytucje urządzają kolonje — wynajmują w górzystych i lesistych okolicach domy i tu przez parę tygodni, w warunkach zdrowotnych, krzepi młodzież swe siły i hartuje ciała.

Gdy brak funduszów na urządzenie kolonji, organizuje się półkolonje. Autami lub furami wyjeżdża młodzież codziennie za miasto, do najbliższego lasu lub parku i tu spędza cały dzień na korzystnych dla ducha i ciała zajęciach.

Jak mija czas na kolonjach? Oto opis jednego dnia w obozie Polskiej Y. M. C. A. „Beskid“ w okolicy Mszany Dolnej:

Godzina 7 rano. Pobudka, otwierająca dzień pełen ruchu, życia i piękna. W chwilę potem kilkadziesiąt opalonych ciał maszeruje na boisko. Piętnastominutowe ćwiczenia prostują ciało i dają pogodę ducha jako trening, potrzebny do spędzenia całego dnia z należytą energją. Mycie. W zimnej, krystalicznej wodzie znajduje ciało pożądaną czystość i orzeźwienie. Czuje się poprostu, jak wchodzi w krew jakaś moc, siła, energja i zadowolenie. Modlitwa i wzniesienie sztandaru na maszt. Śniadanie. Tryskające życiem i zdrowiem twarze obozowców, trzaskając rytmem szczęk, spożywają z apetytem prosty lecz zdrowy posiłek poranny.



Teraz następuje uporządkowanie chat, inspekcja, koła oświatowe, praca w obozie, a każdy z tych punktów porządku dziennego wymaga racjonalnego wysiłku umysłu i ciała, prowadzącego do wyrobienia poczucia obowiązkowości, współpracy i życia społecznego. Życie w obozie oparte jest na pracy zbiorowej, która zaciera różnice społeczne, a stwarza zasady demokratyzmu.

Kąpiel w Rabie. Wyczerpani i spoceni schodzą chłopcy w dolinę, aby w rzece znaleźć ochłodę i nową energję. Pełni życia wracają na obiad, który po przedpołudniowych trudach smakuje wyśmienicie. Godzina pożądanego odpoczynku, a po niej upragniony sport. Na boisku rojno i gwarno. Koszykówka, siatkówka, kula, dysk, skocznia — to warsztaty, gdzie tworzy się hart i tężyzna młodzieży.

Dochodzi siódma. Spuszczenie sztandaru i kolacja.

A teraz następuje najpiękniejszy moment całego dnia — ognisko. W dużym, kamiennym kominku płonie olbrzymi ogień, symbolizujący rodzinne ogniska obozowców. I płyną piosnki wesołe, skoczne, żywe, jako odpowiedniki młodości i życia, a echo ich ginie hen, w górach i lasach, nadających taki specjalny urok, że wspomnienia o ogniskach pozostaną dla każdego niezatarte.

Tak pan Chwałko spędzał niedzielę dotychczas!!!

Jeśli otrzymujesz „Drogę do Zdrowia“ bezpłatnie, nie zatrzymuj jej wyłącznie dla siebie, ale po przeczytaniu podaj innym!



A teraz po zapoznaniu się z „Drogą do Zdrowia“...

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: »Droga do Zdrowia« Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie.